

Programm
FRÜHJAHR 2019

TIROLER
BILDUNGS
FORUM



Erwachsenenschule Kaiserwinkl



erwachsenenschule



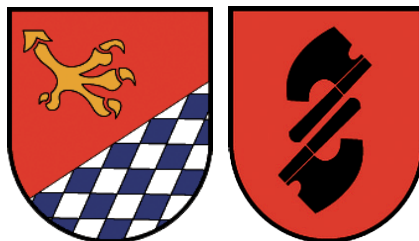
PROGRAMM

RUBRIK	SEITE
Sport und Gesundheit	4 – 8
EDV	8
Kulinarik	9
Musik	10
Do it yourself	10
Kreativ	11
Sprachen	12
Vortrag	12

Die Erwachsenenschule wird unterstützt von ...



Gefördert von



ERWACHSENENSCHULE KAISERWINKL

- ▶ Kontaktperson: Sandra Raubinger
- ▶ Adresse: Oberbergweide 12
6344 Walchsee
- ▶ Tel.: 0650 872 17 29
- ▶ E-Mail: es-kaiserwinkl@tsn.at

ANMELDUNG

ANMELDUNG

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung für **jede** Veranstaltung mit vollständigem Namen, Adresse, Telefonnummer und (wenn möglich) E-Mail-Adresse.

ANMELDUNG UNTER ...

- ▶ www.erwachsenenschulen.at/kaiserwinkl
- ▶ per E-Mail an es-kaiserwinkl@tsn.at
- ▶ telefonisch (Montag – Freitag von 18 – 19 Uhr) unter 0650 872 17 29



ANMELDESCHLUSS ...

... je nach Kurs – **14 Tage vor Kursbeginn**

NEU!

WICHTIG

Jede Anmeldung ist verbindlich. Bei den meisten Kursen besteht eine beschränkte Teilnehmerzahl. Die Reihung der Anmeldung erfolgt nach dem Zeitpunkt des Einlangens. Die Erwachsenenschule behält sich Änderungen von Kurstagen, Terminen, Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Absagen vor. Wir werden die Teilnehmer darüber rechtzeitig informieren!

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Sofern nichts anderes bei den Kursdaten dabei steht – bitte den Kursbeitrag im **Vorhinein** auf das folgende Konto überweisen:

Kontoinhaber:	Erwachsenenschule Kaiserwinkl/TBF
IBAN:	AT87 3626 4000 0006 4691
BIC:	RZTIAT22264
Verwendungszweck:	KURSNUMMER angeben!

Nicht besuchte Kursstunden können **nicht** nachgeholt bzw. rückvergütet werden.

STORNIERUNGEN

Wenn ein Kurs nicht besucht werden kann – bitte so rasch wie möglich Bescheid geben. Sollte kein Ersatz gefunden werden, behalten wir uns vor Stornogebühren zu verrechnen.



▶ RÜCKENSCHULE KÖSSEN

Informationen und Übungen zur Vorbeugung oder Verminderung von Rückenschmerzen. Ziel ist es auf verschiedene Muskelgruppen einzugehen und rückenfreundliches Verhalten für den Alltag zu erlernen.

Mitzubringen sind:

bequeme Kleidung, Turnmatte, Hallenturnschuhe, evtl. kl. Polster

Kosten:

€ 58,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1901“

Beginn:

Mi., 15.05.2019

Dauer:

8 Abende - mittwochs
von 19:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt:

Turnhalle Kindergarten
Kössen

Leitung:

Isabella Hartmann, PT

Teilnehmer:

6 – 10 Personen

▶ RÜCKENSCHULE WALCHSEE

Informationen und Übungen zur Vorbeugung oder Verminderung von Rückenschmerzen. Ziel ist es auf verschiedene Muskelgruppen einzugehen und rückenfreundliches Verhalten für den Alltag zu erlernen.

Mitzubringen sind:

bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe,
evtl. kl. Polster

Kosten:

€ 58,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1902“

Beginn:

Mo., 01.04.2019

Dauer:

8 Abende - montags
von 19:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt:

Wittlinger Therapiezentrum
Gymnastikraum

Leitung:

Dominik Steiner, PT

Teilnehmer:

6 – 10 Personen

▼ FASZINIERENDE FASZIEN

Für ein wohliges Körpergefühl ohne Verspannungen ist ein geschmeidiges Fasziengewebe (Bindegewebe) notwendig. Sowohl „nackengeplagte Schreibtischtiger“ als auch Hobby- und Spitzensportler profitieren davon am Fasziengewebe zu arbeiten. In diesem Kurs erfahren wir wie angenehm und effektiv diese Technik auf den Körper wirkt.

Mitzubringen sind:

bequeme Kleidung, Turnmatte, evtl. kl. Polster und Decke

Kosten:

€ 60,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1903“

Beginn:

Fr., 03.05.2019

Dauer:

5 Abende – freitags von 18:30 – 19:30 Uhr

Treffpunkt:

Turnhalle Kindergarten
Kössen

Leitung:

Eva Salvenmoser
Verein LebensWert

Teilnehmer:

6 – 12 Personen

▼ YOGA & WANDERN

IM JUNI

Um dabei zu sein, braucht man weder ein „Wanderfex“ noch ein „erfahrener Yoga-Praktiker“ zu sein. Vorrangig ist das gemeinsame Wandern (max. 1 Stunde), dabei die Natur genießen und vielleicht noch das eine oder andere Kräutlein entdecken. Anschließend geht's auf die Yoga-Matte (wer keine eigene hat, bekommt eine zu leihen) ... um zu spüren, wie der Körper sich in verschiedenen Übungen anfühlt und verändert. UND DANN setzen wir uns und wer mag, kann endlich sein wohlverdientes „Frühstück am Berg“ genießen.

Bei Schlechtwetter: 06.07.2019

Mitzubringen sind:

Wanderbekleidung, bequeme Kleidung (Yoga), evtl. Yogamatte

Kosten (ohne Verpflegung):

€ 18,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1904“

Termin:

Sa., 29.06.2019, 8 Uhr

Dauer:

ca. 3 Stunden

Treffpunkt:

Gemeindeamt Kössen
(evtl. Fahrgemeinschaften)

Leitung:

Eva Salvenmoser
Verein LebensWert

Teilnehmer:

6 – 12 Personen

MENTAL STARK IM ALLTAG

Stress, Überlastung und schlaflose Nächte können zu ernsthaften körperlichen und seelischen Problemen führen. Mentale Stärke und innere Balance ist eine Fähigkeit, die mit einfachen Übungen erlernt werden kann. Mentaltraining ist im Alltag jederzeit einsetzbar und trägt wesentlich dazu bei, ein ausgewogenes Leben zu führen.

Inhalt:

- ▶ Stärkung des Selbstbewusstseins
- ▶ Erhöhung der Konzentration
- ▶ Burnout Prophylaxe
- ▶ Alltagssituationen leichter meistern
- ▶ ein ausgewogenes Leben führen

Zielgruppe:

Alle Menschen, die ihre innere Balance (wieder) finden und behalten möchten.

Mitzubringen ist: Gymnastikmatte

Kosten:

€ 45,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1905“

Termin:

Do. 11., 18. + 25.04.19

Dauer:

jeweils von 19 – 21 Uhr

Treffpunkt:

Trunhalle Kindergarten
Kössen

Leitung:

BALANCEWerkstatt
am Wilden Kaiser
Daniela Aufinger, Dipl.MT

Teilnehmer:

6 – 12 Personen

QIGONG FÜR DEN ALLTAG

... für Anfänger

„Eine Stunde für dich selbst.“

Dieser Kurs beinhaltet eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, um die Gesundheit zu pflegen und den Fluss der Lebensenergie zu stärken.

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, Decke,
Hallenturnschuhe/Socken

Kosten:

freiwillige Spende (direkt vor Ort)

Kurs „E1906“

Beginn:

Di., 19.02.19

Dauer:

6 Abende – dienstags
von 19 – 20 Uhr

Treffpunkt:

Turnhalle Kindergarten
Kössen

Leitung:

Sabine Mavec

QIGONG FÜR DEN ALLTAG

... für Fortgeschrittene

„Eine Stunde für dich selbst.“

In dieser Übungsreihe beschäftigen wir uns mit bereits eingeübten Übungsabfolgen, um diese besser einzuüben und zu vertiefen. Die Aspekte innere Ruhe finden, Harmonie gewinnen und den Fluss der Lebensenergie stärken stehen im Vordergrund.

Mitzubringen sind:

bequeme Kleidung (ggf. Baumwolle),
Turnmatte, Decke, Gymnastikpatschen bzw.
Hallenturnschuhe

Kosten:

freiwillige Spende (direkt vor Ort)

Kurs „E1907“

Beginn:

Di., 02.04.19

Dauer:

6 Abende – dienstags
von 19 – 20 Uhr

Treffpunkt:

Turnhalle Kindergarten
Kössen

Voraussetzung:

Besuch eines Grundkurses

Leitung:

Mag. pharm.
Ingrid Schranzhofer

SCHWIMMKURS – KRAULEN

Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten. Die richtige Technik und Atmung sind ausschlaggebend für die Bewältigung längerer Strecken. Sonja Rieger, Schwimmtrainerin des Tri-X Vereins Kufstein, wird in einem Workshop das Basiswissen des Kraulens lehren und verbessern.

Mitzubringen ist:

Badebekleidung

Kosten:

€ 85,00 inkl.
Schwimmbadeintritt
(Bitte **vor** Kursbeginn
überweisen!)



Kurs „E1908“

Termine:

Di. 14. und Do. 16.05.19
Di. 04. und Do. 06.06.19
jeweils von 19 – 20 Uhr

Dauer:

4 Abende à 1 Stunde

Treffpunkt:

Hotel „Das Walchsee“

Leitung:

Sonja Rieger
Tri-X Verein Kufstein

Teilnehmer:

mind. 6 Personen

▼ LINEDANCE-GRUNDKURS

Linedance ist eine Art Formationstanz, vorzugsweise in Linien (Line). Besonders Singles können von dieser Tanzart profitieren, da ein Partner nicht zwingend notwendig ist. Die Koasaliners bieten wieder einen Grundkurs für jung und alt an.

Kosten:

€ 25,00

inkl. Tanzbeschreibungen + CD
(Bitte im Vorhinein überweisen!)

Kurs „E1909“

Beginn:

Do., 25.04.19
20 Uhr

Dauer:

5 Abende – donnerstags
von 20 – 21 Uhr

Treffpunkt:

Nebeneingang NMS
Kössen (gegenüber
Turnhalle Kaiserwinkl)

Leitung:

Claudia Eckschlager
Obfrau der Koasaliners

Teilnehmer:

mind. 5 Personen

EDV

Alle EDV-Kurse finden im
Karat EDV Seminarraum
(Lendgasse 12, Kössen) statt.

▼ GESTALTUNGSIDEEN FÜR DEIN FOTOBUCH

Du hast bereits ein einfaches Fotobuch erstellt und möchtest nun verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten kennen lernen? Mit HappyFoto verschönern wir dein Fotobuch durch Einsetzen von Grafiken, Effekten, Hintergründen und Layouts.

Mitzubringen: Fotos (digital) oder angefangenes Fotobuch (nur HappyFoto) auf eigenem Laptop oder Stick.

Kosten:

€ 18,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1910“

Termin:

Di., 02.04.19

Dauer:

18:30 – 20:30 Uhr

Treffpunkt:

Karat EDV-Seminarraum

Leitung:

Gitti Daxauer

Teilnehmer:

5 – 8 Personen

VEGAN OHNE WAHN!

Wie können wir gedeihen, wenn wir unserem Körper keinen geeigneten Nährboden zur Verfügung stellen? Frisch, schnell, bekömmlich und der Gesundheit dienend: Die pflanzenbasierte Vollwertkost! Diese Kurseinheiten von Manuel Koller richten sich an alle Kochanfänger/innen bzw. an all jene, die einfach gerne kochen und auf der Suche nach neuen Ideen und Impulsen sind. Der Name ist Programm! Der Großteil der Gerichte aller Einheiten ist zudem weizen- und glutenfrei!

DA HABEN WIR DEN SALAT!**GRÜNZEUG, DRESSINGS, KLEINGEBÄCK UND AUFSTRICHE**

Salate sind langweilig? Keinesfalls! In dieser Kurseinheit schenken wir dem Thema Salat unsere Aufmerksamkeit. Die verschiedenen Salatkreationen schmecken nicht nur gut, sondern sind auch ganz selbstverständlich auf unser Wohlbefinden abgestimmt. Ergänzt wird das Ganze mit einer Auswahl an Kleingebäcken und pflanzlichen Aufstrichen.

Kosten:

€ 42,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)
+ ca. € 10,00 für Lebensmitteln -> direkt vor Ort

Kurs „E1911“**Termin:**

Fr., 10.05.19, 16 Uhr

Dauer:

ca. 3,5 Stunden

Treffpunkt:

NMS Kössen

Leitung:

Manuel Koller

Teilnehmer:

8 – 10 Personen

VEGANO ITALIANO

Antipasti, Bruschetta, Bolognese, Pizza, Lasagne, Ravioli, Gnocchi & Co. – die italienische Küche wird immer einen besonderen Platz in unserem Herzen haben! Vegan interpretiert und kreativ umgesetzt kann man aus den Klassikern durchaus ebenbürtige Gerichte zaubern, die nicht nur geschmacklich, sondern auch durch ihre Bekömmlichkeit überzeugen.

Kosten:

€ 42,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)
+ ca. € 10,00 für Lebensmitteln -> direkt vor Ort

Kurs „E1912“**Termin:**

Fr., 14.06.19, 16 Uhr

Dauer:

ca. 3,5 Stunden

Treffpunkt:

NMS Kössen

Leitung:

Manuel Koller

Teilnehmer:

8 – 10 Personen

MUSIK

STB & CO. – GITARRE

Erwecke das Austro-Pop-Fieber in dir!
Lerne, wie du Lieder wie „Fürstenfeld“
oder „I am from Austria“ mit deiner Gitarre
begleiten kannst und so mit einfachen
Tricks klingst wie ein Profi!
Die Unterlagen für den Kurs werden
bereitgestellt.

Voraussetzung:

Beherrschung der wichtigsten
Grundakkorde (G/D/C/Am/EM)

Mitzubringen sind:

Gute Laune und natürlich eine Gitarre

Kosten:

€ 45,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1913“

Beginn:

Di., 09.04.19

Dauer:

4 Abende – dienstags
von 19:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt:

Volksschule Walchsee

Leitung:

Helmut Sock

Teilnehmer:

max. 5 Personen

DO IT YOURSELF

... selbst ist die Frau/der Mann

FLIESEN LEGEN LEICHT GEMACHT!

Dein Badezimmer, die Küche oder die
Garderobe sollen im neuen Glanz erschei-
nen? Dann bist du bei diesem Workshop
genau richtig. Hier erfährst du, worauf du
beim Fliesenkauf achten musst, welches
Werkzeug und Material du benötigst und
unterschiedliche Verlegetechniken. Zum
Abschluss wird praktisch ausprobiert. Flie-
senlegermeister Martin Lechthaler steht mit
Tipps und Tricks zur Seite.

Kosten:

€ 12,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1914“

Termin:

Freitag, 17 Uhr
im März/April ... genauer
Termin und Ort werden
noch bekannt gegeben!

Dauer:

ca. 2 Stunden

Leitung:

Martin Lechthaler
Fliesenlegermeister

Teilnehmer:

mind. 5 Personen

SELBSTGENÄHTER ROCK

KREATIV – INDIVIDUELL – EINZIGARTIG

Nähen liegt im Trend der Zeit. Den ersten Termin am 21. Februar 2019 nutzen wir, um das eigene Rockmodell zu wählen und den Stoffeinkauf zu besprechen. Anschließend haben Sie zwei Wochen Zeit den Stoff für einen klassischen, modernen oder trachtigen Rock einzukaufen. In den darauffolgenden vier Abenden wird genäht.



Quelle: <https://www.peterhahn.at>

Mitzubringen sind:

- ▶ eigene, funktionierende Nähmaschine
- ▶ Grundkenntnisse im Nähen
- ▶ Motivation und gute Laune

Elisabeth Kröll freut sich auf nette, kreative und produktive Stunden!

Kosten:

€ 60,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1915“

Termine:

21.02.19: 19:00 – 20:30 Uhr
 07.03.19: 19:00 – 22:15 Uhr
 14.03.19: 19:00 – 22:15 Uhr
 21.03.19: 19:00 – 22:15 Uhr
 28.03.19: 19:00 – 22:15 Uhr

Treffpunkt:

NMS Kössen

Leitung:

Elisabeth Kröll

Teilnehmer:

10 – 12 Personen

MALKURS

Zeichnen und Malen mit Nikolaus Kurz

Mitzubringen sind (für den 1. Abend):

Bleistifte, Radiergummi und
 DIN A3 Block (Zeichenblock)

Kosten:

€ 100,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1916“

Beginn:

Di., 10.09.19

Dauer:

10 Abende – dienstags
 von 19:30 – 21:30 Uhr

Treffpunkt:

NMS Kössen

Leitung:

Nikolaus Kurz

Teilnehmer:

6 – 10 Personen

SPRACHEN

▶ ITALIANO PER LE VACANZE

... Italienisch für den Urlaub

Erste Basis-Kenntnisse der italienischen Sprache, inklusive grundlegender Grammatik, werden möglichst einfach vermittelt, wobei sich die Inhalte auf die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen konzentrieren.

Lehrbuch:

„Viva le vacanze! – Italienisch für die Reise“ (Hueber Verlag)

Mitzubringen sind:

Schreibzeug, evtl. schon das Lehrbuch, ansonsten ist auch eine Sammelbestellung am ersten Abend möglich

Kosten:

€ 90,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E1917“

Beginn:

Mi., 06.03.19

Dauer:

10 Abende – mittwochs
von 20:00 – 21:30 Uhr

Treffpunkt:

Kulturraum Schwendt
Neues Feuerwehrhaus

Leitung:

Mag. Katrin Schwentner

Teilnehmer:

7 – 12 Personen

VORTRAG

▶ NEOPHYTEN – ERKENNEN, BEKÄMPFEN, ERSETZEN ...

... zu diesem Thema findet für Interessierte ein Vortrag des Tiroler Bildungsforum statt.

Als Neophyten werden Pflanzen bezeichnet, die durch den Menschen in ein bestimmtes Gebiet gekommen sind. 21 % der in Tirol vorkommenden Pflanzenarten zählen zu den Neophyten.

Kosten:

keine Kosten

Termin:

Fr., 26.04.19
19 Uhr

Treffpunkt:

Volksschule Walchsee

Leitung:

Matthias Karadar, MSc
Tiroler Bildungsforum

In Zusammenarbeit:

Obst- u. Gartenbauverein
Walchsee

